

ほけんだより

No.19



平成31年1月25日(金)

久之浜中学校 保健室

冷えは万病のもと、という言葉は聞いたことがありますか？ 冷えは“ちょっとした不調”と思われがちですが、実はがん、脳血管障害、心疾患など多くの病気の根源に冷えがあるのではないかと注目されています

あなたの体、冷えていませんか？

体が冷えているかどうかというのは、自分ではなかなか分からないようです。そこで、あなたの体が冷えていないかチェックしてみましょう！ 次の質問のうち、当てはまると思われる項目にチェックをつけ、その合計数で判断します。

冷え度チェック！

- 風邪をひきやすい
- 足爪の色が悪い、または横にスジが入っている
- 月経痛がひどい、または月経不順である。(女性)
- 足がむくみやすい
- トイレが近い
- 足のかかとがひび割れやすい
- 頭痛がよくある
- 朝、早く起きるのがつらい
- 肩こりがある
- お風呂はシャワーで済ますことが多い
- 腰痛がある
- 冷暖房の効いた部屋に長時間いることが多い
- 疲れやすい
- 運動不足である
- イライラして怒りっぽい
- 冷たい飲み物をよく飲む
- のぼせやすい
- 砂糖を使った甘い物が好きだ
- ストレスがたまっている
- 睡眠不足になりがちだ
- 手足が冷たい
- 朝食を抜くことが多い
- 便秘がちである
- 薄着やサンダル、ミニスカートで過ごす(女性)こ



参考：東福岡病院 HP

0～6個の人

今のところは大丈夫。あなたの体は「冷え冷え」の状態ではないようです。でも安心は出来ませんよ。

7～14個の人

残念ながら、あなたの体は冷えているようです。自分では自覚することのできない内臓が冷えていたり、体の芯が冷え過ぎて逆に頭がのぼせている「冷えのぼせ」の症状があるのでは？

15個以上の人

大変です！あなたの体は自覚のあるなしに関わらず、かなり冷えています。

冷えを改善するには・・・裏側へ

そもそも冷えの原因はなんなの？

冷えの原因は大きく分けて3つあります。

1. 筋肉量が少ないこと

筋肉量が少ないと、体内で生み出せる熱が少なくなります。男性より女性に冷えを感じる人の割合が多いのは、女性の方が筋肉量が少ないからです。だから間違ったダイエットで、さらに筋肉量を減らしてしまうと慢性的な冷えに結びついてしまう可能性があるのです。

2. 血行が悪いこと

不規則な生活や運動不足、ストレスにより、血液の循環が悪くなっていくことで熱が全身に行き渡らず、体温が下がってしまいます。だから冷え性の人は指先や足が冷たくなるのです。

3. 体内の熱が逃げやすいこと

「1日2リットルの水分を補給しましょう」という言葉を聞いたことがあると思いますが、これは汗をかいたり排尿したりして水分をちゃんと排出している場合のことです。血流が悪くて体が冷えているため汗をかかず、水分が十分に排出されていない人は体に不要な水分がたまり、冷えやすくなってしまいます。

これが冷えを
倒す技だ！

1. 規則正しい生活習慣
2. 冷たい飲み物を飲み過ぎない
3. 締め付けのある服や下着を着ない
4. 体を温める！

体が冷えると血流が悪くなって血液がドロドロになり、酸素や栄養素が体の隅々まで運ばれなくなってしまいます。血液がドロドロになると、血管のつまりを起こしやすくなり、大きな病気になってしまいます。また、老廃物も排出されず、体内に蓄積されることで太りやすい体になります。

たかが冷えのことで大げさだと思っているあなた！放置していると、数年後困ったことになるかもしれません…

ぜひ上に書いた技を活用して、冷えに負けない体をつくってくださいね！

★効率の良い温めポイント★

